

# منوعات الفكر

الأربعاء 29 ديسمبر 2021 م - العدد 13429  
Wednesday 29 December 2021 - Issue No 13429

ص 22

إيقاعات ورقصات  
أذرية على مسرح دبي  
ميليونيوم في إكسبو 2020



ص 31

أحمد مجدي:  
الأعمال التي تقدم  
للأطفال هي الأصعب



8 أطقمة تعزز جهاز المناعة  
ص 23 وتساعد في الحفاظ على صحتك

المراسلات: ص.ب 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

## وان ويب تطلق 36 قمرا صناعيا من كازاخستان

أظهرت مباشر يوم أمس الأول الاثنين أن شركة التكنولوجيا "وان ويب"، ومقرها بريطانيا، أطلقت 36 قمرا صناعيا لتتصلت إلى الفضاء من قاعدة "بايكونور" الفضائية في كازاخستان.

وتطلق الشركة أقمارا صناعية في المدار ضمن خططها لتقديم خدمة إنترنت عالمية فائقة السرعة، وقالت على موقعها عبر الإنترنت، إن "الإطلاق #12 هو الأخير في سلسلة من ثمانية عمليات إطلاق مجدولة في 2021 بواسطة وان ويب مع شريكها في الإطلاق أريان سبيس".

وأذاع البث المباشر للإطلاق كل من "وان ويب" و"أريان سبيس" الفرنسية العالمية لخدمات الإطلاق، ووكالة الفضاء الروسية "روسكوزموس".

وقالت وكالة "إنترفاكس" للأخبار، إن "الأقمار الصناعية، التي أطلقت على متن صاروخ سويوز-2، سيتم فصلها على مراحل".

وتخطط الشركة البريطانية لتفعيل خدمة الإنترنت التجارية العالمية الخاصة بها بحلول العام المقبل عبر نحو 650 قمرا اصطناعيا. ومع هذه المهمة الأخيرة صار لديها الآن ما مجموعه 394 قمرا اصطناعيا في المدار.

وتنافس "وان ويب" في السباق لتوفير إنترنت سريع للمناطق النائية في العالم عبر الأقمار الاصطناعية مع المليارديرين

إيلون ماسك وجيف بيوز رئيس أسازون. وكانت شركة "وان ويب" البريطانية، قد قالت في شهر سبتمبر الماضي، إنها أطلقت 34 قمرا صناعيا في مدار حول الأرض من قاعدة إطلاق الصواريخ الفضائية في كازاخستان، ليصل مجموع أقمارها العاملة في المدار إلى 322 قمرا.

يمكن رؤية تأخر الكلام عند عدد قليل من الأطفال. يظهر تأخير في الكلام واللغة عندما لا يطور الطفل الكلام واللغة بالمعدل المتوقع. من المهم استشارة الطبيب فيما يتعلق بتأخر النطق عند الأطفال. لكن يجب الأخذ في الاعتبار أن كل طفل يكون فريدا من نوعه، أي أن نمو وتطور الطفل يختلف من واحد لآخر. لكن لوحظ مؤخرا أن العديد من الأطفال يعانون من تأخير في الكلام.

استشار موقع Only My Health الدكتور برانشانت مورالوار، استشاري طب الأطفال حول الأعراض والأسباب والنصائح للتغلب على تأخير الكلام عند الأطفال، ونشر شرح الأسباب والأعراض والنصائح للتغلب على المشكلة كما يلي:



## تأخر الكلام عند الأطفال . . بعض الأسباب مقلق

في عمر 3 سنوات يستطيع الطفل تكوين جملة من 3 كلمات مثل "من فضلك أعطني" و "لا أريد هذا"، الخ. لكن إذا ظهرت علامات تأخير الكلام عند الطفل لأشهر أكثر من ذلك، فيجب على الوالدين استشارة الطبيب لأنه ربما يستغرق الأمر وقتاً طويلاً لقول جملة قصيرة إنما في حالات عدم النطق بكلمات أو القدرة على تكوين جملة أقصر في فترة زمنية قريبة من المراحل المذكورة، فإنه من الواجب مراجعة الطبيب لتشخيص ما إذا كان هناك مشكلة ما أو أنه مجرد تأخير طبيعي، مع ملاحظة أن الأمر سيستغرق وقتاً أطول للأطفال حتى يقرأوا قصيدة أو قصة بسيطة، وهي القدرة التي تتكون مع بلوغهم سن 5 أعوام.

وتتلخص الأعراض الرئيسية لتأخر الكلام عند الأطفال فيما يلي:

- عدم الترتبة ببلوغ 15 شهراً من العمر
- عدم الحديث عن عمر سنتين
- عدم القدرة على تكوين جملة قصيرة بعمر 3 سنوات
- عدم القدرة على اتباع التعليمات
- سوء النطق
- صعوبة وضع الكلمات في جملة واحدة

بحلول عام 1، سوف يستجيب الطفل ويلوح بيده أو يشير أو يقول كلمة واحدة على الأقل، على سبيل المثال بابا أو ماما أو تاتا وما إلى ذلك. وخلال عامه الثاني، سوف يطبع الطفل الأوامر وسيحضر أشياء يُطلب منه جلبها، وربما يُظهر علامات الاعتراض على بعض الأشياء. ولكن، في بعض الأحيان يمكن أن تتأخر هذه التطورات، إذ في بعض الأحيان، لن يتسم الأطفال إلى الوالدين أو لا يلاحظون أنهما أو أحدهما بالغرفة وربما سيتجنون ملاحظة بعض الأصوات ويميلون إلى اللعب بمفردهم ولا يهتمون باللعب أو يلعبون بها لبعض الوقت مع اهتمام أكثر باللعب بأشياء في المنزل.

أعراض تأخير الكلام

يمكن أن تختلف أعراض تأخر النطق واللغة من طفل إلى آخر. لكن ربما سيكون مثير اهتمام الوالدين عندما يقول الطفل كلمات بسيطة مثل ماما بابا بعمر 15 شهراً. وبعد فترة قصيرة سيعرف الطفل كلمات مثل "لا" أو "أريد" بعمر 18 شهراً تقريبا. وفي حالات أخرى، سيتحدث الطفل البالغ من العمر عاماً واحداً كلمة واحدة مثل "بابا" و "ماما" و "تاتا" وفي عمر عامين، سينطق جملة من كلمتين مثل "أعطني هذا" و "أود الخروج" حسب اللهجة السائدة في المنزل بالطبع،

## اهتمام متزايد . . لبنانيات يتحدين الأزمات بالعناية بجمالهن

لم تمنع الأزمات المرأة اللبنانية من الاهتمام بمظهرها الخارجي، فهي رغم الظروف الصعبة التي يمر بها لبنان، ظلت تهتم بأنقتها، ذلك ما أكدته خبيرات التجميل والشعر في البلاد، في لقاء خاص مع موقع "سكاى نيوز عربية" بالتزامن مع عيدي الميلاد ورأس السنة. في هذا الصد، تقول المواطنة اللبنانية غنى (35 عاماً): "لكل خطوة حساباتها، والاهتمام بالمظهر الخارجي والموضة دواء لكل مشاكلنا التي نعيشها". وتلني تالا (30 عاماً) على قول صديقتها، وتضيف: "الأسعار نار وكلفة دخول مركز تجميل تتخطى نصف الراتب، إلا أننا لم نعتد على إهمال الظاهر، والاهتمام بالأناقة هو العلاج للأزمات المحيطة بنا". من جهتها، تقول خبيرة التجميل ميسون هلال في حديث خاص مع "سكاى نيوز عربية": "لا زالت المرأة اللبنانية سيدة المناسبات تعرف كيف تهتم بمظهرها فهي وإن لم تتمكن من زيارة الصالونات كما كانت تفعل في السابق، إلا أنها تتقن تزيين نفسها في المنزل بأقل كلفة". وعن كيفية تعديل وتغيير الشكل (Relooking)، قالت هلال: "على كل سيدة أن تعرف ما يناسبها وتعرف كيف تغير إطلالتها نحو الأفضل خصوصاً في ثوب رأس السنة". وعن موضة ليل رأس السنة لنهاية عام 2021، أوضحت ميسون هلال: "مكياج المرأة لليلة رأس السنة لهذا العام متنوع وغريب وشبه بأسلوب المكياج الذي كان يعتمد على خصل الأيلانير للعيون وأحمر الشفاه لإبراز جمال الوجه برفة وبساطة خصوصاً الأيلانير الذهبي والوردي المشع".

## الحمية الغنية بالألياف تعزز مناعة مرضى سرطان الجلد

وجدت دراسة نشرت في مجلة "سينس" العلمية أن تناول نظام غذائي غني بالألياف يمكن أن يحسن الاستجابة لنوع معين من العلاج لدى الأشخاص المصابين بسرطان الجلد. قال الباحثون إن النظام الغذائي الذي يركز على الخضروات والفاصوليا والمكسرات والحبوب الكاملة يعزز فعالية العلاج المناعي، وهو شكل من أشكال علاج السرطان الذي يوجه جهاز المناعة في الجسم للتعرف على الخلايا السرطانية ومهاجمتها. وبحسب الباحثين فإن النظام الغذائي الغني بالألياف، يقوي ميكروبيوم الأمعاء، وهي مجموعة البكتيريا الموجودة في الجهاز الهضمي والتي تلعب دوراً رئيسياً في قدرة الجسم على تحويل الطعام إلى طاقة وتساعد جهاز المناعة على محاربة الفيروسات الخطيرة ومسببات الأمراض الأخرى. وأظهرت البيانات أن المشاركين في الدراسة الذين تناولوا 20 جراماً على الأقل، أو أقل بقليل من أونصة واحدة من الألياف يومياً عن طريق الطعام، كانوا أكثر عرضة بمقدار الضعف للاستجابة بشكل جيد للعلاج المناعي. وقالت الدكتورة جينيفر وارجو الباحثة في اختصاص سرطان الجلد: "المرضى الذين لديهم ألياف غذائية كافية كانوا في الواقع أكثر استجابة لعلاج السرطان ولديهم حياة أفضل بكثير".



## داسيا تطلق نسخة خاصة من أيقونتها دستر

كشفت شركة داسيا النجاب عن سيارتها الخاصة "دكستر اكستريم" Duster Extreme الجديدة، والتي تتمتع بتطعيمات باللون البرتقالي على سطح الجسم والعديد من التجهيزات الإضافية. وأوضحت الشركة الرومانية أن النسخة الخاصة Extreme تلفت الأنظار إليها من خلال التطعيمات باللون البرتقالي على سطح الجسم الخارجي مع توقيعات بنفس اللون على قضبان السقف والمؤخرة، وتظهر حلقات باللون البرتقالي أيضاً في المقصورة الداخلية، كما تتألق بنفس اللون كل من خيوط الحياكة وفتحات التهوية وعلى الكونسول الأوسط والأبواب، وتم تغطية المقاعد بكسوة جلدية قماشية بألوان داكنة. ومن التجهيزات الإضافية التي تتمتع بها السيارة الخاصة وظيفة تدفئة مقعد السائق والراكب الأمامي، ونظام الدخول بدون مفتاح والكاميرا الفائقة، وتتمتع السيارة بشاشة لمسية قياس 8 بوصات للتحكم في نظام الترفيه، وتزخر السيارة بمكيف للهواء.



# منوعات الفكر

22

## إيقاعات ورقصات أذرية على مسرح دبي ميلينيوم في إكسبو 2020

•• دبي إكسبو - الفجر  
رسالة إكسبو - محمد جاهين  
محمد معين الدين

قدم جناح دولة أذربيجان عرضاً فنياً مشوقاً على مسرح دبي ميلينيوم، وسط أنغام مجموعة أصيلة من الإيقاعات والألحان الجاذبة التي تعكس ثقافة الدولة الأذرية وتاريخها العريق، وتقدم صورة عن حضارتها الممتدة عبر العصور. يجسد العرض الفني التراث الأذري الذي يتمتع بأهمية تاريخية وثقافية، وذلك من خلال الإيقاعات التقليدية والأزياء التراثية والرقصات، لتجتمتع تلك العناصر وتكمل بعضها البعض في لوحة فنية استثنائية قادت الجمهور للتعرف إلى هذه الدولة ومكوناتها الاجتماعية والثقافية والفنية والحضارية. نجحت الفرقة في تجسيد التراث الأذري، وحرصت على تقديم أداء مدهل للرقصات الأصيلة على أنغام الموسيقى ذات الإيقاعات السريعة، رافقها قرع الطبول بوتيرة متناسقة، ما دفع الحضور إلى التفاعل مع العرض بسلاسة.



ضمن فعاليات إكسبو 2020:

## جامعة الإمارات تنظم المؤتمر الدولي حول إدارة واستدامة المياه مارس القادم



المياه المحدودة بكفاءة في المناطق الجافة والشبه جافة من خلال هدف رئيسي وهو نشر التبادل العلمي والتكنولوجي والسياسات في إدارة مصادر المياه والاستدامة.

وأكد رئيس المؤتمر بأن هذا الحدث العلمي سيوفر الفرصة لتبني القرارات والتخصصات الفنية والممارسين والمدراء والباحثين في مجال المياه للجلوس معاً على طاولة واحدة لمشاركة الخبرات المختلفة وبناء شراكات جديدة والكشف عن الحلول العملية للتحديات المستقبلية في مجال إدارة موارد المياه مع التركيز حول الحلول التي تناسب المناطق الجافة والشبه جافة وذلك باستخدام النماذج الرقمية والنكاه الاصطناعي.

كما أن المؤتمر سيساهم في دعم الفجوة ما بين الصناعات والجامعات الأكاديمية والحكومة.

وأوضح الدكتور محسن شريف أنه بمشاركة علماء المياه الدوليين والمهندسين والخبراء والأكاديميين ومتخذي القرار وممثلي القطاع الخاص والصناعات، فإن هذا المؤتمر سيخدم شريحة كبرى من المتخصصين ويمثل حدثاً علمياً هاماً في مجال الموارد المائية خلال عام 2022. وسيتم دعوة أفضل العلماء المتميزين



الجافة والشبه جافة حول العالم.

ومن جهته قال الدكتور محسن شريف - مدير المركز الوطني للمياه والطاقة بالجامعة ورئيس اللجنة العلمية للمؤتمر بأن المؤتمر سيناقش مواضيع مختلفة وهامة بوضع المياه العالمي مستقبلاً واستدامة مصادر المياه بالإضافة إلى أن المؤتمر سيستعرض من خلال جلساته المختلفة التحديات الحالية والأولويات في إدارة

كما أن عدم توفر المياه العذبة بكميات كافية في المناطق الجافة والشبه جافة يعتبر تحدياً رئيساً للتنمية المستدامة. وأضاف " إن النمو السكاني السريع وارتفاع مستوى المعيشة للفرد وزيادة استهلاك الفرد للمياه، النمو الحضري والصناعي، الأنشطة الزراعية والتغير المناخي كلها مسببات تصيف ضغوطاً وتحديات على استخدام وإدارة الموارد المائية."

وأشار الدكتور أحمد مراد بأن تنظيم المؤتمر يأتي ضمن جهود الجامعة والمركز في إيجاد الحلول المبتكرة لتحديات التنمية المستدامة والتحديات الطبيعية حيث سيناقش المؤتمر تحديات المياه العالمية الحالية والمستقبلية تماشياً مع شعار إكسبو دبي - 2020 "فواصل العقول - بناء المستقبل" والذي ينظمه المركز الوطني للمياه والطاقة بجامعة الإمارات ومعهد جويدر جنوب أستراليا لأبحاث المياه مع وزارة البيئة والمياه وجنوب أستراليا، مشيراً إلى أن المؤتمر تم تصميمه ليكون كمنصة لمناقشة وعرض الرؤى الجديدة والعلوم المتقدمة والتكنولوجيا المبتكرة وأفضل الممارسات العالمية والتي ستساعد في تشكيل مستقبل إدارة واستدامة المياه في المناطق

•• العين - الفجر

تنظم جامعة الإمارات العربية المتحدة المؤتمر الدولي "إدارة واستدامة المياه: حلول للمناطق الجافة" خلال الفترة من 22-24 مارس 2022 برعاية معالي سهيل المزروعى، وزير الطاقة والبنية التحتية ومعالى هون ديفيد سبيرز، وزير البيئة والمياه لجنوب أستراليا بمشاركة متوقعة لـ 400 باحث وعالم مختص من مختلف دول العالم.

وأكد الدكتور أحمد علي مراد- النائب المشارك للبحث العلمي في الجامعة ورئيس المؤتمر أن هذا المؤتمر الدولي يُعقد بالشراكة مع جناح أستراليا المشارك بإكسبو 2020 وجناح جامعة الإمارات العربية المتحدة في إكسبو دبي 2020، وذلك ضماناً لمشاركة أوسع من العلماء والخبراء، كما ويهدف المؤتمر تزامناً مع اليوم العالمي للمياه والذي يصادف 22 مارس من كل عام والذي سيساهم في تعزيز مشاركة الجامعة عالمياً ضمن دورها الريادي في نشر المعرفة من خلال المشاركة في الأيام الدولية. وأوضح بأن المياه هي الحياة حيث أن استدامة الحياة تتحقق بتوفر المياه،

والقادة في المياه ومتخذي القرار كمتحدثين رئيسيين لهذا المؤتمر الدولي، وستعقد فعاليات المؤتمر خلال يومين وتتضمن الفعاليات من أوراق عمل وورش تخصصية وجلسات حوارات وسيعرض المؤتمر تكنولوجيا المياه الابتكارية في

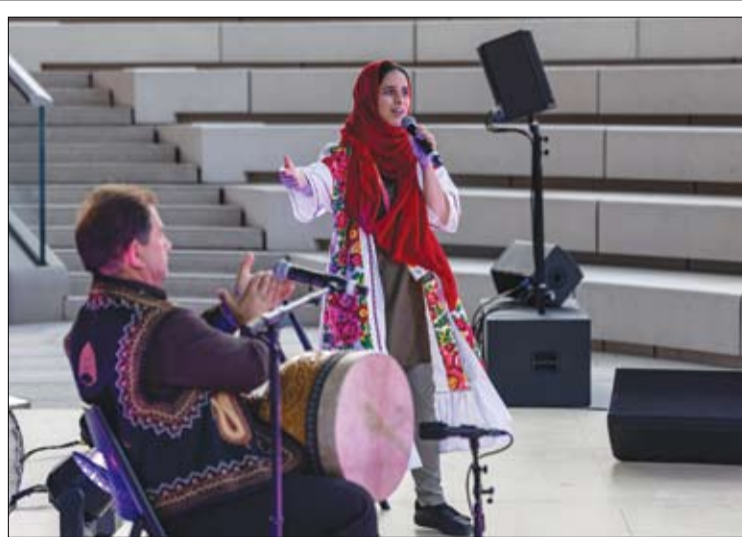
## بهارة جهاندوست تروي «النقالي» لزوار إكسبو 2020 دبي

القصص له تاريخ طويل في إيران، فدينا أشكال مختلفة لسرد القصص، ولكن (النقالي) يعد أحد أقدم روايات القصص قبل الهواتف الذكية والإنترنت، وحتى الكهرباء، وكان الناس يتجمعون في ساحات بلدانهم ويتناقلون القصص الملهمة. ومن خلال هذا الفن، تروى القصص بإيحاءات وموسيقى مختلفة، وباستخدام طبقات الصوت العالية والمنخفضة، وغالباً ما يتم اختيار القصص من الروايات الملحمية القديمة، وقصص الحب، ومحاولة ربط الجمهور بأشكال فنية متنوعة من الغناء، والرقص والإيحاءات وغيرها.

•• دبي - الفجر

شهد جناح "الف" في إكسبو 2020 دبي، لحظات مهمة عرفت الزوار إلى "النقالي"، وهو شكل فني قديم لسرد القصص والحكايات والأداء الموسيقي من إيران. وعلى وقع موسيقى عازف الإيقاع "علي ناري"، سحرت الراوية "بهارة جهاندوست" الحضور بأسلوبها السردي المميز، حيث روت قصة حب كلاسيكية لالتقاء شخصين من ممالك متنافسة طارحة أسئلة حول الحب وتحدياته.

وقالت بهارة جهاندوست، المخرجة المسرحية وراوية القصص ومقدمة برامج الأطفال: "هذا السرد



## أرقم وهوساوي وجاسم محمد على منصة اليوبييل في أول أيام السنة الجديدة



العربي من كلية الفن والتصميم في جامعة الأردن، فيما ظهر الفنان الكبير في العديد من العروض المسرحية والتلفزيونية. برزت أعمال جاسم محمد القصصية في مجموعة من المهرجانات الثقافية لدولة الإمارات، وفي الاحتفال باليوم الوطني الـ 49، ويتطلع إلى تقديم أسلوبه للموسيقى لباقي العالم في إكسبو 2020 دبي. ويقام حفل أرقم وهوساوي وجاسم محمد في حديقة اليوبييل في الساعة التاسعة والنصف من مساء يوم 1 يناير 2022 بتوقيت دولة الإمارات.

المجتمع العالمي، وهي رسالة سيقدّمها إلى الجمهور العالمي في حديقة اليوبييل.

ويقدم المغني السعودي حمزة هوساوي مسارا موسيقيا خاصا لنفسه خلال الحفلة، وذلك عن طريق مزج موسيقى الأراندي بي مع الثقافة السعودية. وقد عرف الفنان طريقه إلى الشهرة لأول مرة عبر نسخة برنامج "ذي إكس فاكتور أرابيا" لعام 2013 وأصبح منذ ذلك الحين نموذجا يُحتذى للمطربين الآخرين الصاعدين في منطقة الخليج. كان هوساوي، في نشأته، يحب الاستماع إلى أغنيات "برنس" و"مارفن غاي" وموسيقى الأراندي في الصادرة في ثمانينيات القرن الماضي، وقبل سنوات قليلة قدم الأداء الافتتاحي في حفل للمطرب الكندي الشهير، جاستين بيبر. وبينما أثرت الموسيقى الغربية على أسلوبه، يعتقد أنه من المهم أن يظل مخلصاً لجذوره السعودية وللتعبير عن نفسه بوصفه رجلاً سعودياً عبر كلمات أغنياته.

وأما الغني الإماراتي وعازف العود جاسم محمد أكثر من 20 عاماً في مجال صناعة الموسيقى ويختص في موسيقى الأوبرا. يحمل جاسم درجة البكالوريوس من المعهد العالي للفنون الموسيقية في الكويت، ودرجة الماجستير في الغناء

•• دبي - الفجر

يقيم إكسبو 2020 دبي لزواره حفلاً موسيقياً مجانيًا في اليوم الأول من العام 2022 يحييه ثلاثة من الفنانين الخليجيين الذين حققوا شعبية كبيرة في الآونة الأخيرة بفضل أغنياتهم الهادفة التي جذبت جمهور الشباب بصورة واسعة. ويحظى محبو حضور الحفلات بأداء فنان موسيقى السول الإماراتي أرقم، حين يقدم مجموعة منتقاة من الأغنيات العامرة بالأمل والغزلي في أول أيام العام الميلادي الجديد. وعبر موسيقاه التي تعالج الأشياء التي يؤمن بها، مثل نشر المحبة والحياة، والوصول إلى الهدف، يستعد الفنان لتقديم أمسية مميزة على مسرح اليوبييل. ويؤكد: "أشعر أن الهدف هو ما يدفعني إلى صنع الموسيقى. الهدف هو دافعي في محاولتي فعل ما أؤمن به".

ويجب الموسيقى، الذي يلعب على آتني الكيبورد والغيتار، إدماج مزيج من الموسيقى المعاصرة والتقليدية وهو من معجبي فرقة "بويز تو من"، وموسيقى الموتاون، والنيوسول. تبعت أغنيته "توغندر لت غو"، المقدمة بالتعاون مع شركة الإنتاج الفني البريطانية "سيسترز غريم"، برسالة قوية عن

## إيقاعات هندية في إكسبو 2020 دبي تحمل بصمة دي جي نوكليا

•• دبي - الفجر

الشعبية مع صوته، كما دخل عالم الأطفال من خلال تقديمه لبعض الأغاني الخاصة بالأطفال. ويعد دي جي "نوكليا" أحد أهم محترفي الموسيقى، واستطاع خلال

أحيا الـ "دي جي" والنسق الموسيقي "نوكليا" حفلاً موسيقياً على منصة اليوبييل بإكسبو 2020 دبي، وسط حضور لافت من محبي هذه الموسيقى التي تلقى إعجاب الكثيرين.

وقد قدم "نوكليا" موسيقى "الهيپ هوب" و"الدانس" و"الإلكترونيك" و"الديسكو" الكلاسيكي ليمتع جمهوره بالانغمات المتنوعة التي يعمل على تأليفها وينشر الحماس والبهجة في الأجواء.

"نوكليا"، الذي يعرف أيضاً باسم "عدي صقر"، أعاد تقديم أغاني بوليوود الكلاسيكية ونجح في دمج موسيقى الشارع الهندي والموسيقى



# منوعات الفكر

23

يمكن أن تساعد الأطعمة التي نتناولها في دعم جهاز المناعة والحفاظ على صحة جيدة. وتقول جانين سوفرون، اختصاصية التغذية في Care Health Plan: "ما نأكله أمر أساسي حقا لصحتنا العامة، وهذا يشمل جهاز المناعة. إن تناول الأطعمة الصحية والغنية بالمغذيات، يمكن أن يساعد جسمك على مقاومة الأمراض".

ولكن بالطبع، لا يمكن الاعتماد على هذه الأطعمة أو العناصر الغذائية كعلاج معجزة للمرض، ولكنها ستكون معززة للصحة والمناعة جنباً إلى جنب مع اعتماد بعض السلوكيات الوقائية، مثل غسل اليدين والحصول على لقاح الإنفلونزا.



مع اعتماد بعض السلوكيات الوقائية

## 8 أطعمة تعزز جهاز المناعة وتساعد في الحفاظ على صحتك



وحسب ورقة بحثية نُشرت في أبريل 2020 يوصي الخبراء بالفلفل الأحمر كجزء من نظام غذائي صحي للحجر الصحي بسبب محتواها من فيتامين A و C. وتوضح سوفرون: "الفلفل الأحمر مفيد لجهاز المناعة لأنه يحتوي على فيتامينات A و C، وبيتا كاروتين، وفيتامين C فوائد علاجية ومضادات أكسدة مهمة. فيما يساعد البيتا كاروتين الجسم على إنتاج فيتامين A الذي يحمي من العدوى".

4. الزبادي تقول سوفرون إن الزبادي مصدر كبير للبروتين، والذي يمكن أن يساعد في الحفاظ على صحة العظام والجلد. مضيفة: "الأنسجة السليمة هي أول حاجز ضد العدوى"، وعندما تكون بشرتك صحية، فإنها تمنع البكتيريا أو الفيروسات الضارة، على سبيل المثال.

5. الشاي الأخضر تشرح سوفرون: "الشاي الأخضر غني جداً بمضادات الأكسدة والبوليفينول، ومضادات الأكسدة التي تساعد على منع تلف الخلايا. وستسمح الخلايا الأكثر صحة بشكل عام للجسم بالحصول على استجابة مناعية أفضل".

6. الزنجبيل له خصائص مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات. وتوصلت دراسة نشرت عام 2013 إلى أن الزنجبيل يدعم جهاز المناعة وقد يكون فعالاً في الوقاية من السرطان. وتوصي سوفرون بالتمسك بالزنجبيل الطازج كونه أكثر فعالية من المكملات. ولهذا السبب، فإن استخدام الزنجبيل الطازج في الطهي أو الشاي هو الأفضل.

7. الثوم تقول سوفرون: "لعدة قرون، كان الناس يروجون للفوائد الصحية للثوم، مع اقتراحات بأنه يمكن أن يساعد في أمراض القلب، وارتفاع الكوليسترول، ونزلات البرد والإنفلونزا". والفوائد الصحية للثوم متجددة في الألبان، وهو مركب يقع إطلاقه عند تقطيع الثوم أو سحقه. وتوضح سوفرون: "يساعد الألبان ومضادات الأكسدة الموجودة داخل الثوم على محاربة العدوى ودعم جهاز المناعة".

8. الكركم تقول سوفرون إن الفوائد المناعية للكركم مرتبطة بالكركمين، وهو المكون الذي يمنحه لونه الأصفر الغامق. وتوضح سوفرون: "بيدو أن الكركمين لديه القدرة على تعديل جهاز المناعة عن طريق تنشيط بعض الخلايا المرتبطة بالمناعة وتثبيط تأثير بعض المركبات المسببة للالتهابات". وخلص تقرير صدر في أغسطس 2020 إلى أن الكركم يمكن أن يكون معززاً مفيداً للمناعة. ويمكن إضافته بسهولة إلى الشاي أو دمجها في وصفات مثل الكاري.

أعراض البرد".  
2. الخضار الورقية الخضراء الخضروات الورقية مثل السبانخ واللفت والكرفس غنية بفيتامين A المهم لتوظيفة المناعة. ويحتاج الرجال إلى 900 ميكروغرام من فيتامين A يوميا، بينما تحتاج النساء 700 ميكروغرام. ووفقاً لدراسة أجريت عام 2018، يعرف العلماء أن فيتامين A مهم لجهاز المناعة، لكنهم لا يفهمون سبب ذلك بالضبط. ويعتقدون أن فيتامين A يؤثر على إنتاج نخاع العظام. وينتج نخاع العظام خلايا مناعية مثل الخلايا الليمفاوية، وهي نوع من خلايا الدم البيضاء التي يمكن أن تساعد في مكافحة العدوى. وهو كم وجدت دراسة نشرت عام 2019 أن الخضار الورقية غنية أيضاً بالنترات الغذائية، وهو مركب عضوي له خصائص مضادة للالتهابات ويمكن أن يساعد في تنظيم جهاز المناعة.

3. الفلفل الأحمر الفلفل الأحمر مفيد بشكل خاص لصحة المناعة.

1. ثمار الحمضيات الفواكه الحمضية مثل البرتقال أو الغريب فروت مليئة بفيتامين C المعروف بدعم المناعة. ويجب أن تحصل النساء البالغات على 75 مغ من فيتامين C يوميا، بينما يجب أن يحصل الرجال على 90 مغ. ولدعم جهاز المناعة، يساعد فيتامين C الجسم على إصلاح الأنسجة والحفاظ على صحة الجلد والأوعية الدموية.

2. الفلفل الورقية الخضراء الفلفل الورقية مثل السبانخ واللفت والكرفس غنية بفيتامين A المهم لتوظيفة المناعة. ويحتاج الرجال إلى 900 ميكروغرام من فيتامين A يوميا، بينما تحتاج النساء 700 ميكروغرام. ووفقاً لدراسة أجريت عام 2018، يعرف العلماء أن فيتامين A مهم لجهاز المناعة، لكنهم لا يفهمون سبب ذلك بالضبط. ويعتقدون أن فيتامين A يؤثر على إنتاج نخاع العظام. وينتج نخاع العظام خلايا مناعية مثل الخلايا الليمفاوية، وهي نوع من خلايا الدم البيضاء التي يمكن أن تساعد في مكافحة العدوى. وهو كم وجدت دراسة نشرت عام 2019 أن الخضار الورقية غنية أيضاً بالنترات الغذائية، وهو مركب عضوي له خصائص مضادة للالتهابات ويمكن أن يساعد في تنظيم جهاز المناعة.

3. الفلفل الأحمر الفلفل الأحمر مفيد بشكل خاص لصحة المناعة.

4. الزبادي تقول سوفرون إن الزبادي مصدر كبير للبروتين، والذي يمكن أن يساعد في الحفاظ على صحة العظام والجلد. مضيفة: "الأنسجة السليمة هي أول حاجز ضد العدوى"، وعندما تكون بشرتك صحية، فإنها تمنع البكتيريا أو الفيروسات الضارة، على سبيل المثال.

5. الشاي الأخضر تشرح سوفرون: "الشاي الأخضر غني جداً بمضادات الأكسدة والبوليفينول، ومضادات الأكسدة التي تساعد على منع تلف الخلايا. وستسمح الخلايا الأكثر صحة بشكل عام للجسم بالحصول على استجابة مناعية أفضل".

6. الزنجبيل له خصائص مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات. وتوصلت دراسة نشرت عام 2013 إلى أن الزنجبيل يدعم جهاز المناعة وقد يكون فعالاً في الوقاية من السرطان. وتوصي سوفرون بالتمسك بالزنجبيل الطازج كونه أكثر فعالية من المكملات. ولهذا السبب، فإن استخدام الزنجبيل الطازج في الطهي أو الشاي هو الأفضل.

7. الثوم تقول سوفرون: "لعدة قرون، كان الناس يروجون للفوائد الصحية للثوم، مع اقتراحات بأنه يمكن أن يساعد في أمراض القلب، وارتفاع الكوليسترول، ونزلات البرد والإنفلونزا". والفوائد الصحية للثوم متجددة في الألبان، وهو مركب يقع إطلاقه عند تقطيع الثوم أو سحقه. وتوضح سوفرون: "يساعد الألبان ومضادات الأكسدة الموجودة داخل الثوم على محاربة العدوى ودعم جهاز المناعة".

8. الكركم تقول سوفرون إن الفوائد المناعية للكركم مرتبطة بالكركمين، وهو المكون الذي يمنحه لونه الأصفر الغامق. وتوضح سوفرون: "بيدو أن الكركمين لديه القدرة على تعديل جهاز المناعة عن طريق تنشيط بعض الخلايا المرتبطة بالمناعة وتثبيط تأثير بعض المركبات المسببة للالتهابات". وخلص تقرير صدر في أغسطس 2020 إلى أن الكركم يمكن أن يكون معززاً مفيداً للمناعة. ويمكن إضافته بسهولة إلى الشاي أو دمجها في وصفات مثل الكاري.

## جرعة يومية من المكسرات تحد من خطر الإصابة بالسرطان والنوبات القلبية!

ثبت أن عنصراً بسيطاً للوجبات الخفيفة له فوائد صحية رائعة بما في ذلك تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان والنوبات القلبية، وخفض الكوليسترول والمساعدة على إنقاص الوزن. ويعتمد عيش حياة طويلة وصحية إلى حد كبير على قدرتك على تجنب المضاعفات المزمنة التي تقصر العمر.



منخفض الكثافة (LDL أو "الضار") ومستويات الدهون الثلاثية، والتي تلعب دوراً رئيسياً في تراكم الترسبات التي تسمى اللويحات في الشرايين. وكذلك تحسين صحة بطانة الشرايين، وانخفاض مستويات الالتهاب المرتبطة بأمراض القلب، وتقليل مخاطر الإصابة بجلطات الدم التي يمكن أن تؤدي إلى النوبة القلبية والوفاة.

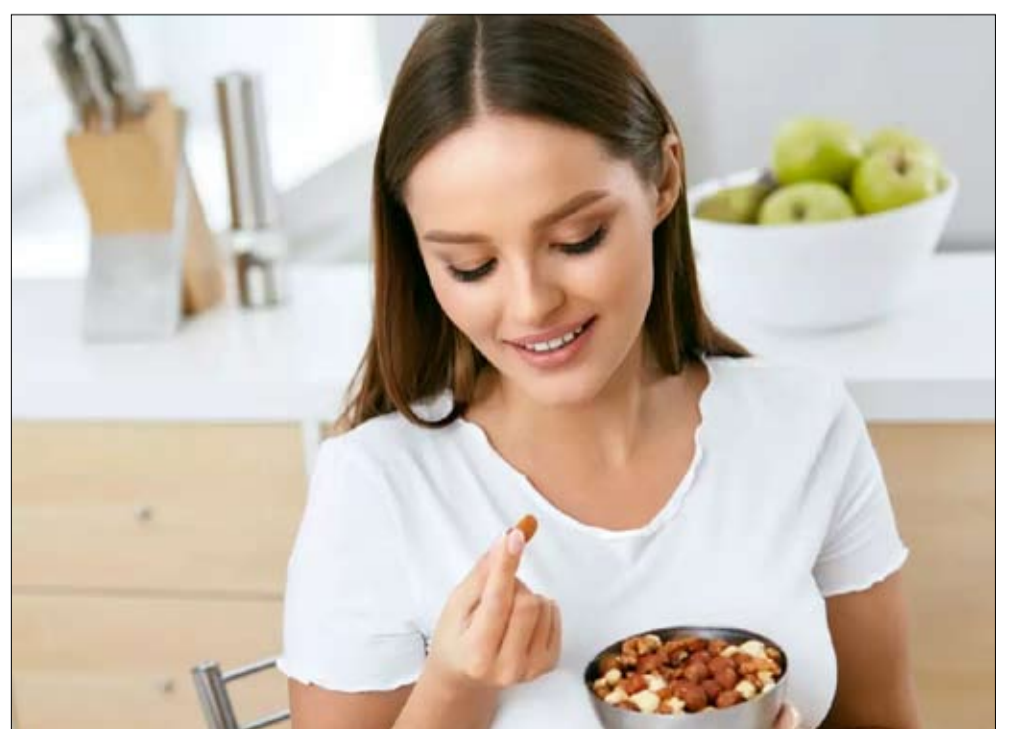
تعد المكسرات مصدراً ممتازاً للدهون الصحية والبروتينات والألياف والفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة. وتظهر البيانات الوبائية أن ارتفاع استهلاك الجوز مرتبط بانخفاض معدل الإصابة بالسمنة. كما أن المكسرات قادرة على قمع الجوع عن طريق امتصاص الرطوبة في الجهاز الهضمي، ما يجعل الشخص يشعر بالشبع.

وتشير بعض الباحثين أن ذلك يرجع إلى تأثير المكسرات على الهرمونات التي تؤثر على الجوع، وبالتالي تعزيز الشعور بالامتلاء.

ومن أهم الإجراءات الاستباقية التي يمكنك اتخاذها، هي الحفاظ على وزن صحي، لأن السمنة يمكن أن تؤدي إلى حالات تهدد الحياة مثل أمراض القلب التاجية. ويقلل النظام الغذائي الصحي أيضاً من مقدار الإجهاد التأكسدي والالتهابات في الجسم. ووفقاً لنتائج دراستين طويلتين في جامعة هارفارد، فإن الحصول على جرعة يومية من المكسرات يمكن أن يساعد في إطالة عمر الشخص.

وقال المعد المشارك للدراسة الدكتور فرانك هو، أستاذ التغذية وعلم الأوبئة في كلية هارفارد للصحة العامة: "وجدنا أن الأشخاص الذين يتناولون المكسرات كل يوم يعيشون حياة أطول وأكثر صحة من الأشخاص الذين لم يأكلوا المكسرات".

وأظهر التقرير - الذي نُشر في مجلة New England Journal of Medicine - أن الذين يتناولون المكسرات يومياً كانوا أقل عرضة للوفاة بسبب السرطان وأمراض القلب وأمراض الجهاز التنفسي. وبشكل عام، كان الأشخاص الذين يتناولون المكسرات يوماً أقل عرضة بنسبة 20% للوفاة خلال فترة الدراسة، من أولئك الذين تجنبوا المكسرات. وأشار باحثو جامعة هارفارد أيضاً إلى أن تركيبة المكسرات - الألياف والدهون الصحية والفيتامينات والمعادن والمواد الكيميائية النباتية - قد توفر خصائص واقية للقلب ومضادة للسرطان ومضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة". وقال الدكتور هو: "المكسرات غنية بالبروتين والألياف، مما يؤخر الامتصاص ويقلل الجوع"، مضيفاً أن المكسرات تحتوي في الغالب على دهون صحية غير مشبعة. ووجدت الأبحاث أن الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بنوبة قلبية يمكن أن يقللوا من مخاطره عن طريق اتباع نظام غذائي صحي يشمل المكسرات. وتشير الأبحاث إلى أن تناول المكسرات قد: يخفض مستويات البروتين الدهني







# المجلة

26



.. أبو ظبي - وام :

من 2020، ويزيادة نسبتها 41% مقارنة مع الفترة ذاتها من 2019.

.. أضخم تطوير تشريعي.

في نوفمبر 2021، اعتمد صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة لتطوير التشريعات والقوانين الاتحادية في الدول ليتمثل أكثر من 40 قانوناً بهدف تعزيز البيئة الاقتصادية والبنية الاستثمارية والتجارية في الإمارات، بالإضافة إلى دعم أمن واستقرار المجتمع، وحفظ حقوق الأفراد والمؤسسات على حد سواء، في حزمة متكاملة من القوانين وتعديلاتها وتواكب نهضة وتطلعات الإمارات.

وتضمنت التعديلات تطوير بنية تشريعية تشمل قوانين ذات علاقة بالقطاعات الاستثمارية والشركات التجارية، وقوانين حماية الملكية الصناعية، وتنظيم وحقوق المؤلف، والعلامات التجارية، والسجل التجاري، والمعاملات الإلكترونية وخدمات الثقة، والتخصيص، وقانون دخول وإقامة الأجانب وقانون القواعد العامة الموحدة للعمل بالإضافة إلى القوانين ذات العلاقة بالمجتمع وأمن أفراد مثل قانون الجرائم والعقوبات، وقانون مكافحة الشائعات والجرائم الإلكترونية ومكافحة المواد المخدرة والمؤثرات العقلية.

.. خطة أدنوك.

في 1 ديسمبر 2021، تم الإعلان عن الخطة الاستراتيجية المحدثة لأدنوك لزيادة استثماراتها الرأسمالية إلى 466 مليار درهم / 127 مليار دولار للسنوات الخمس القادمة 2022-2026. وستمكن استراتيجية أدنوك الحديثة والتي تم إعلانها مطلع ديسمبر 2021، من المضي قدماً في تنفيذ خططها لزيادة سعته الإنتاجية في النفط الخام وتوسعة محفظة أعمالها في مجال التكرير والتصنيع والتسويق والبتروكيماويات، إضافة لتحقيق أهدافها في مجال إنتاج الوقود منخفض الكربون والطاقة النظيفة.

.. أجمل شتاء.

في 18 ديسمبر 2021، جرى إطلاق النسخة السنوية الثانية من حملة «أجمل شتاء في العالم»، والتي تهدف إلى تسليط الضوء على أجمل ما تقدمه الإمارات بكافة مناطقها للسائح من سكان الدولة وزوارها، وتعد هذه الحملة تعد استكمالاً للنسخة الأولى، والتي أطلقت العام الماضي كأول حملة موحدة للساحة الداخلية على مستوى الإمارات.

## الإمارات تـدشن الخمسين المقبلة بالأرقام القياسية والاستثمارات الضخمة والخطة الاستراتيجية

### الاستراتيجية الصناعية .. تداول خام مريان .. مبادرات سبتمبر .. إكسبو 2020 دبي .. أضخم تطوير تشريعي .. خمسة ركائز رئيسة شكلت محركات الاقتصاد الوطني خلال عام 2021

المحوري الذي تلعبه أدنوك كـمحفز ومساهم أساسي في تمكين الطموحات الاقتصادية لدولة الإمارات.

في 5 سبتمبر 2021، تم إطلاق الحزمة الأولى من المبادرات والمشاريع الاستراتيجية ضمن مشاريع الخمسين لتعزيز قدرة الدولة على التعامل مع المتغيرات التي يشهدها الاقتصاد العالمي، وتضمنت برنامج 10 × 10 الذي يستهدف تحقيق زيادة سنوية في صادرات الدولة بنسبة 10%، وفي أسواق عالمية جديدة ونشطة على الصين، روسيا، بولندا، لوكسمبورغ، أستراليا، نيوزيلندا وإندونيسيا.

بعض المشاريع .. في 22 مارس 2021، أطلقت الإمارات الاستراتيجية الصناعية لرفع مساهمة القطاع الصناعي من 133 مليار درهم حالياً إلى 300 مليار درهم خلال العشرة أعوام المقبلة، وتتضمن الاستراتيجية 17 مبادرة نوعية ومحورية لتحقيق الأهداف الأربعة الرئيسية بحلول 2031، وتعتمد الاستراتيجية ركائز أساسية تتضمن نشر تطبيقات التكنولوجيا المتقدمة وتطوير المواصفات والمقاييس وزيادة القيمة الوطنية المضافة وتسريع تطوير الصناعة المتقدمة.

السماح للملكية الكاملة للشركات والمشاريع من قبل المستثمر الأجنبي في القطاعات والأنشطة كافة باستثناء القطاعات ذات الأثر الاستراتيجي، بما يعزز مسيرة التنمية خلال الخمسين المقبلة ويسهم في تحقيق تطلعات الإمارات.

السماع للملكية الكاملة للشركات والمشاريع من قبل المستثمر الأجنبي في القطاعات والأنشطة كافة باستثناء القطاعات ذات الأثر الاستراتيجي، بما يعزز مسيرة التنمية خلال الخمسين المقبلة ويسهم في تحقيق تطلعات الإمارات.

الإجمالي الحقيقي للدولة بنسبة 2.1% مدفوعاً بنمو الناتج المحلي الإجمالي غير النفطي بنسبة 3.8% في العام الجاري رغم الانخفاض الحاد في الناتج المحلي الإجمالي النفطي المتوقع.

#### .. الحملة الاقتصادية العالمية.

في 6 سبتمبر 2021، أطلقت الإمارات حملتها الاقتصادية العالمية تحت مظلة واحدة لتعريف العالم بمميزات أشعث بيئة اقتصادية دولية، بهدف ترسيخ موقع الإمارات كواحدة من أقوى الاقتصادات في العالم خلال الخمسين القادمة وتعزيز مكانتها وجهة رئيسية للمواهب والخبرات والاستثمار الدولي.

#### .. قمة الاستثمار.

كما أعلنت حكومة الإمارات عن «قمة الإمارات للاستثمار» التي تقعد في الربع الأول من 2022، وجمع صناديق الاستثمار مع الجهات الحكومية والقطاع الخاص، لتكون قمة تجمع القادة والمستثمرين الأكثر طموحاً في العالم، وإطلاق الأفكار وصناعة

#### .. تداول مريان.

في 29 مارس، أطلقت شركة بتروك أبوظبي الوطنية «أدنوك»، وبورصة إنتركونتيننتال، رسمياً التداول العالمي لحام دولة الإمارات المتميز «مريان» كعمود أجرة في «بورصة أبوظبي إنتركونتيننتال للتعود الأول» الجديدة، ليبدأ تداول خام مريان إلى جانب خامات قياسية مثل برنت وغرب تكساس الوسطى على شبكة بورصة إنتركونتيننتال.

#### .. الخطة والأهداف.

وتستهدف خطط وطموحات الإمارات الاقتصادية للمرحلة المقبلة والتي تم الإعلان عنها خلال العام 2021، تعزيز وتنويع الفرص في عدة مجالات تشمل: الذكاء الاصطناعي، والاقتصاد الرقمي والقضاء، والدري، والابتكار، والقضاء، والصحة، والزراعة، والصناعات المتقدمة، والرعاية الصحية، والصناعات الغذائية ..

#### .. أبرز المشاريع.

وتضمنت أبرز المشاريع والإخطات الاقتصادية الملنة في الإمارات خلال عام الخمسين، الاستراتيجية الصناعية للعمل على زيادة حصة مساهمة القطاع الصناعي في الناتج المحلي للدولة إلى 300 مليار درهم مقابل 133 مليار درهم حالياً، وخطة مضاعفة حجم التجارة الخارجية إلى 3 تريليونات درهم خلال الفترة نفسها بزيادة 1.5 تريليون

#### مؤشرات النمو

ورغم استمرار الجائحة «كوفيد 19» عالمياً وتداعياتها الكبيرة على قطاعات الحياة كافة، فإن الإمارات واصلت نهجها بتحويل التحديات إلى فرص ليشكل عام 2021 نقطة فارقة في مسيرة الدولة بمختلف القطاعات وفي صادراتها المجالات الاقتصادية عبر رؤية استراتيجية متسارعة ومبكرة للدخول إلى الخمسين عاماً المقبلة بطموحات تحقق الرخاء والازدهار.

## مجموعة سيام للأسمنت تختم مشاركتها ضمن الجناح التايلاندي في إكسبو 2020 دبي

## مجموعه سيام للأسمنت تختم مشاركتها ضمن الجناح التايلاندي في إكسبو 2020 دبي

## مجموعه سيام للأسمنت تختم مشاركتها ضمن الجناح التايلاندي في إكسبو 2020 دبي

بلغت التصرفات العقارية في دائرة الأراضي والأملاك في دبي أكثر من مليار درهم وشهدت الدائرة أسس تسجيل 255 مبيعة بقيمة 581.74 مليون درهم منها 21 مبيعة للأراضي بقيمة 128.42 مليون درهم و234 مبيعة للشقق والفلل بقيمة 453.33 مليون درهم. وجاءت أهم مبيعات الأراضي بقيمة 42 مليون درهم في منطقة جزيرة 2 تليها مبيعة بقيمة 16 مليون درهم في منطقة حدائق الشيخ محمد بن راشد وتصدرت منطقة وادي الصفا 5 المناطق من حيث عدد المبيعات إذ سجلت 4 مبيعات بقيمة 16 مليون درهم وتلتها منطقة ند الشبا الثالثة بتسجيلها 3 مبيعات بقيمة 9 ملايين درهم وثالثة في الحبية الثالثة بتسجيلها 3 مبيعات بقيمة 8 ملايين درهم. أما فيما يتعلق بأهم مبيعات الشقق والفلل فقد جاءت مبيعة بقيمة 21 مليون درهم بمنطقة النخلة الخامسة كاهم المبيعات تلتها مبيعة بقيمة 15 مليون درهم في منطقة النخلة الخامسة وأخيراً مبيعة بقيمة 11 مليون درهم في منطقة مجمع دبي للاستثمار الثاني، وتصدرت منطقة البرشاء جنوب الثالثة المناطق من حيث عدد مبيعات الشقق والفلل إذ سجلت 30 مبيعة بقيمة 22 مليون درهم وتلتها منطقة الخليج التجاري بتسجيلها 30 مبيعة بقيمة 43 مليون درهم وثالثة في مرسى دبي بتسجيلها 22 مبيعة بقيمة 66 مليون درهم. وسجلت رهونات قيمة قدرها 385.05 مليون درهم منها 19 رهناً لأراض بقيمة 308.71 مليون درهم و37 رهناً لفلل وشقق بقيمة 76.34 مليون درهم وكان أهمها بمنطقة الحبية الأولى بقيمة 109 ملايين درهم وأخرى في منطقة المراكز بقيمة 109 ملايين درهم.

في ذلك مواد العزل والأمست) والحلول المبكرة لتغليف الأغذية، المصممة لتناسب أنماط الحياة الاستهلاكية الحديثة، بالإضافة إلى المواد الكيميائية القابلة للتحلل.

وقد استقبلت الشركة، على مدار أول في شركة ديبيا، ومديرة الجناح التايلاندي، وأبهيجيت داتا، المدير العام لمجموعة سيام للأسمنت الدولية المحدودة (المقر الرئيسي في تايلاند).

وتعليقاً على الموضوع، قال أبهيجيت داتا المدير العام لمجموعة سيام للأسمنت الدولية: «يسرني الإعلان عن تحقيق مصنعنا في دبي إكسبو 2020 دبي نجاحاً كبيراً، حيث عملنا على التوعية بعلاقتنا التجارية في المنطقة وإطلاق آلاف التخصصين الدوليين على عروضنا المتنوعة عن طريق استعراض المنتجات والحلول المبكرة لمجموعة سيام

دبي، وتقدم الشركة في معرضها تحت عنوان «الابتكار لحياة أفضل، أحدث منتجاتها وحلولها التقنية، والتي أكدت مدى التزامها الراسخ بحماية البيئة وخفض الانبعاثات الكربونية وتوفير أفضل مستويات المعيشة

ورابع أفضل جناح على مستوى الحدث، وتهدف هذه المنصة إلى توعية أصحاب الشركات ورواد الأعمال بوسعها لتكون من أبرز الشركات المستدامة عالمياً، حيث أثنت في ختام فعاليتها على النجاح الهائل الذي حققه إكسبو 2020



المجموعة منصة تنقيية تحت شعار «الابتكار لحياة أفضل، لاستعراض حلولها الحديثة والمستدامة، بين الثلاثاء 21 ديسمبر والأحد 26 ديسمبر في منطقة التنقل، وتأسست المجموعة، التي تخصص بالابتكار مواد البناء والمواد الكيميائية ومنتجات التغليف وتصنيعها، في باتوك منذ أكثر من قرن مضى. وتخرم مجموعة سيام للأسمنت بمشاركتها ضمن الجناح التايلندي في إكسبو 2020 دبي، والذي نجح في اجتذاب معدل 8.000 زائر يومياً. متصدراً أبرز أجنحة الدول في منطقة التنقل



محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٢٤٢٩ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٩
اعلان وتكليف بالوفاء بالانشر
في التنفيذ رقم ٨١٢٧/٢٠٢١/٢٠٩ تنفيذ عمالي

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٢٤٢٩ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٩
اعلان وتكليف بالوفاء بالانشر
في التنفيذ رقم ٨٤٠٥/٢٠٢١/٢٠٧ تنفيذ تجاري

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٢٤٢٩ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٩
اعلان بالانشر
في المنازعة رقم ٢٥٧٧/٢٠٢١/٤٦٠ نزاع مدني

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٢٤٢٩ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٩
اعلان حكم بالانشر
في الدعوى رقم ٧٨١/٢٠٢٠/٢٠٠ تجاري كلي

محاكم دبي محكمة التنفيذ
العدد ١٢٤٢٩ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٩
اعلان بالانشر
في التنفيذ رقم ٩٨٢٠/٢٠٢١/٢٠٧

محاكم دبي محكمة التنفيذ
العدد ١٢٤٢٩ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٩
اعلان بالانشر
في التنفيذ رقم ٥٧٢/٢٠١٧/٢٠٧

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٢٤٢٩ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٩
اعلان وتكليف بالوفاء بالانشر
في التنفيذ رقم ٩٤٢٠/٢٠٢١/٢٠٧ تنفيذ تجاري

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٢٤٢٩ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٩
اعلان وتكليف بالوفاء بالانشر
في التنفيذ رقم ٩٦١٨/٢٠٢١/٢٠٧ تنفيذ تجاري

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٢٤٢٩ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٩
مذكرة اعلان بالانشر (استئناف)
في الاستئناف رقم ٩٧٤/٢٠٢١/٣١١ امر اداء

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٢٤٢٩ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٩
اعلان صحيفة طعن بالانشر
في الطعن رقم ٦١٠/٢٠٢١/٤٥٨ طعن عقاري

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٢٤٢٩ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٩
اعلان وتكليف بالوفاء بالانشر
في التنفيذ رقم ٥٧٤٧/٢٠١٩/٢٠٩ تنفيذ عمالي

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٢٤٢٩ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٩
اعلان وتكليف بالوفاء بالانشر
في التنفيذ رقم ٦٦٦/٢٠٢١/٢١١ تنفيذ عقاري

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٢٤٢٩ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٩
اعلان بالانشر
في الدعوى رقم ١٠٥٨/٢٠٢١/١٨١ عقاري جزئي

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٢٤٢٩ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٩
اعلان بالانشر
في الدعوى رقم ٤٦١/٢٠٢١/١٦١ تجاري جزئي

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٢٤٢٩ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٩
اعلان بالانشر
في الدعوى رقم ١٠٢٩/٢٠٢١/٣٨١ تجاري مصارف جزئي

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٢٤٢٩ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٩
اعلان بالانشر
في الدعوى رقم ١٠٢٢/٢٠٢١/٣٨١ تجاري مصارف جزئي

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٢٤٢٩ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٩
اعلان وتكليف بالوفاء بالانشر
في التنفيذ رقم ٩١١٢/٢٠٢١/٢٠٧ تنفيذ تجاري

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٢٤٢٩ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٩
الامارات للمزادات
تنفيذ رقم 2020/8443

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٢٤٢٩ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٩
مركز فوض المنازعات الاجارية
تنفيذ رقم 780/2021/18 عقاري جزئي

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٢٤٢٩ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٩
اعلان بالانشر
في الدعوى رقم ٤٩٩٥/٢٠١٨/٢٠٧ تنفيذ تجاري

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٢٤٢٩ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٩
الامارات للمزادات
تنفيذ رقم 2021/15914

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٢٤٢٩ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٩
الامارات للمزادات
تنفيذ رقم 2021/16046

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٢٤٢٩ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٩
اعلان حكم بالانشر
في الدعوى رقم 780/2021/18 عقاري جزئي

محاكم دبي محكمة التنفيذ
العدد ١٢٤٢٩ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٩
اعلان بالانشر
في الدعوى رقم 780/2021/18 عقاري جزئي

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٢٤٢٩ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٩
مركز فوض المنازعات الاجارية

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٢٤٢٩ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٩
مركز فوض المنازعات الاجارية

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٢٤٢٩ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٩
اعلان حكم بالانشر
في الدعوى رقم 780/2021/18 عقاري جزئي

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٢٤٢٩ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٩
اعلان حكم بالانشر
في الدعوى رقم 780/2021/18 عقاري جزئي





## «لايف ناو» الرائدة في مجال البث المباشر تعزز نمو قطاع الإعلام والترفيه

•• أبو ظبي-الفجر:



كشفت «لايف ناو»، المنصة الحائزة على عدة جوائز في مجال البث المباشر للفعاليات والعروض الحية، عن توسيع حضورها ليشمل الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، وتعزز هذه الخطوة النمو المتواصل لقطاع الإعلام والترفيه في المنطقة، لتقدم للمتابعين أفضل التجارب الاستثنائية عبر الإنترنت. وتُعد المنصة من الأسماء الرائدة عالمياً في البث المباشر لأبرز الفعاليات

الرياضية والموسيقية والترفيهية للمتابعين من جميع أنحاء العالم، إذ نجحت منذ تأسيسها مطلع عام 2020 بإرساء مكانة مرموقة في وقت قياسي وتمكنت خلال الـ 12 شهراً الماضية من بث أكثر من 350 فعالية، وتنشط اليوم في 35 دولة تستخدم 19 عملة وتتحدث 10 لغات مختلفة. واستضافت المنصة العديد من الحفلات الموسيقية المرموقة لنخبة الفنانين والفرق العالمية، مثل دوا ليبا وبلاك آيد بيز ومارون 5، إضافة إلى سزا وغوريلاز وإيلي جولدنج،

وتعليقاً على الموضوع، صرّح ألفونسو دستيفانو، مدير عام LIVENow في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا: «يسعدنا إطلاق خدمات LIVENow في المنطقة من خلال تقديم حفل حي ومباشر للفنانة بليسي خلال شهر يناير القادم، حيث يتمثل هدفنا في منح عشاق الموسيقى محتوى فريداً من نوعه. ونتطلع لتقديم حفل مميز لهذه الفنانة التي تجاوزت من خلال إصداراتها الموسيقية متعددة اللغات

الإطار المحلي لتصل إلى العالمية. ونشهد في الوقت الحالي توجه الجمهور الموسيقي نحو استكشاف المزيد من الأنماط والإصدارات الفنية العالمية، خاصة مع انتشار العديد من الأغاني لفنانين عرب وأفارقة على منصات التواصل الاجتماعي. وتسعى منصتنا إلى منح عشاق الموسيقى من جميع أنحاء العالم فرصة للتعرف على أعمال الفنانين المبدعين من المنطقة، والاستمتاع بتجارب لم يسبق لهم اختبارها بشكل مباشر.

منوعات  
الفكر

30

يستضيف كبار المصورين العالميين ويعرض قصصهم الملهمة

## «إكسبوجر» ينطلق 9 فبراير مقدماً للمرة الأولى دورته الجديدة في سبعة أيام متواصلة

•• الشارقة-الفجر:

فعاليات دورته السادسة، مقدمة منصة هي الأكبر في المنطقة والشرق الأوسط ليعرض المصورون من حول العالم حكاياتهم المؤثرة، وينقلوا تجاربهم وخبراتهم للمصورين والموهوبين الجدد، ويكتفوا عن صور استثنائية من مغامراتهم، والقضايا التي يؤمنون بها، والعالم التي يحتفون بجمالها.

من جديد يجمع المهرجان الدولي للتصوير «إكسبوجر» عشاق الفن الفوتوغرافي وكبار المصورين في العالم على أرض الإمارات، حيث تنطلق في 9 من فبراير المقبل في «إكسبو الشارقة»

واستجابة لحجم المهرجان والمكانة التي حققها على مستوى العالم، ستقام فعاليات هذا العام للمرة الأولى على مدار سبعة أيام متواصلة تستمر حتى 15 فبراير المقبل، بعد أن كان المهرجان يقعد على مدى أربعة أيام، موسعاً بذلك برنامج فعالياته، وموزعاً أنشطته الفنية والتعليمية لتناسب مع

مختلف فئات الجمهور من محترفي التصوير والهواة، ومن كبار والصغار، ومتيحاً في الوقت نفسه الفرصة أمام الجمهور للاطلاع على صور من كل أنحاء العالم، والتفاعل مع رسالتها والقضية التي تبتناها. وينظم المهرجان سلسلة معارض فنية كبرى، منها ما ينشغل بفض البورتريه، والتقاط

تفاصيل الجمال البشري، وآخر يأخذ الجمهور في رحلات إلى أعماق البحار، وقلب الأدغال بين الغابات والصحاري، إلى جانب المعارض الفنية التعبيرية التي تثرى مجموعات مقتني اللوحات والصور والأعمال الفنية، وفي الوقت نفسه يتيح الفرصة أمام هواة التصوير لعرض أعمالهم، ولأن يتطلعوا لاحتراف التصوير بالهاتف المتحرك للخروج بأفكار جديدة مبتكرة. وقال سعادة طارق سعيد علاي، مدير عام المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة: «أصبح المهرجان الدولي للتصوير (إكسبوجر) من الأحداث المميزة التي تستضيفها إمارة الشارقة، وينسجم تبني الإمارة للمهرجان وما يطرحة كبار المصورين العالميين من قضايا في أعمالهم مع التوجه الحضاري للشارقة، وفي العمق منه الانحياز للإنسان وقيم الفن الهادف الذي يرتقي بالوعي ويحمل رسائل ذات أبعاد تتصل بإيقاظ المجتمعات، وتجعل الفن في خدمة التنمية والحفاظ على البيئة وحماية الطبيعة والالتفات إلى كل ما له قيمة جوهريّة في حياتنا على هذا الكوكب. وتابع مدير عام المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة:



«الصورة لغة مؤثرة تخاطب العين والوجدان، ولعالم التصوير مدارسه واهتماماته التي تتسع بحجم تعدد اهتمامات البشر، لكن القصص التي تحملها الصور، تحتاج إلى منصة لتروى من خلالها، وهذا ما نجح (إكسبوجر) في تقديمه خلال سنواته الخمسة، فلم يكن حدثاً لعرض أعمال مصورين عالميين واستضافة الجمهور بأنشطة نوعية وتعليمية وحسب، وإنما ظل منذ إنطلاقه منصة المصورين لتقديم تجاربهم المؤثرة، والانطلاق من قصصهم الشخصية والتي عايشوها، لبناء وعي المجتمعات، وإحداث فرق في واقع حياة البشر، وطبيعة كوكب الأرض، ومستقبلها، وهذا ما جعلنا بعد خمسة أعوام نخطو نحو تمديد أيام المهرجان واستحداث برامج نوعية جديدة تثرى الجمهور بكل فئاته.



إثراء للمشهد الثقافى والفنى في الإمارة

## سياحة عجمان تطلق مبادرة «المعرض الفني المتنقل»

-صالح محمد الجزيري: المعرض يقدم مخرجات تعكس المشهد الثقافى المزدهر في الإمارة

•• عجمان-الفجر:

ضمن مهام ومسؤوليات مكتب الثقافة والفنون في الدائرة، حيث عقدت الدائرة خلال هذه العام شراكة مع أكثر من 250 فنان محلي وعالمي ضمن مهرجان الربيع للفنون والذي عقد في شهر نوفمبر السابق. ويهدف المعرض الفني المتنقل إلى الترويج للفنانين المتعاقدين معهم وعرض أعمالهم الفنية المشاركة في المعرض

ضمن أهدافها لدعم المواهب واستدامة قطاع الثقافة والفنون، وإثراء للمشهد الثقافى في إمارة عجمان، نظمت سياحة عجمان مبادرة جديدة بعنوان «المعرض الفني المتنقل» لعرض أعمال ورسومات الفنانين الموهوبين، والتي تأتي

وأسهمت دائرة التنمية السياحية في عجمان فنادق الخمس نجوم في الإمارة والتي شملت فندق عجمان، وفندق عجمان سراي، وفندق باهي قصر عجمان، حيث انطلقت المبادرة من فندق عجمان كما ستتوفر هذه الأعمال الفنية على موقع مهرجان المريجة الإلكتروني [almurabbaaarts.aemantourism.ae](http://almurabbaaarts.aemantourism.ae)

وأوضح سعادته أن «المعرض الفني المتنقل» يستعرض أعمال الفنانين الواعدين، ويوفر لهم منصة قوية للتفاعل مع المجتمع، حيث يمكن لقاطني وزوار إمارة عجمان أن يعرّفوا على القدرات الإبداعية للفنانين على اختلاف توجهاتهم الفنية، مما يساهم في الارتقاء بذائقتهم تجاه الفنون، ويعزز من مكانة عجمان



منوعات

العمل

31

انتهيت من تصوير (وعد الشيطان) بالكامل

## أحمد مجدي: الأعمال التي تقدم للاطفال هي الأصعب

حقق الفنان أحمد مجدي نجاحًا كبيرًا خلال شخصية شادي التي قدمها على مدار خمس أجزاء ناجحة من مسلسل الأنسة فرح الذي يعرض حاليًا عبر شاشة التلفزيون وإحدى المنصات الإلكترونية ورغم الجدل الذي حققه العمل منذ أولى حلقاته إلا أنا الجمهور ينتظر بشغف ما ستأول إليه علاقة شادي وفرح في المسلسل المقتبس من العمل الأمريكي الدستور التقت أحمد مجدي الذي كشف خلال الحوار عن كواليس أجزائه الخمسة وكيف أثرت شخصية شادي في حياته ولماذا لا يقدم على عمل كوميدي والعديد من الأسرار..



الممثل الكوميدي هو الممثل القوي لأنه يستطيع تقديم جميع الألوان ويأتي من بعدهم ممثلو المودراما ويأتي في نهاية القائمة الممثل أبو دم ثقيل الذي يحاول الاستطراف ويطلق على ما يقدمه كوميديا فليس من الشطارة تقديم عمل مجرد التواجد أو فرض نفسك على الساحة.

• وهل يتدخل أحمد مجدي في أي عمل بالتعديل أو الإضافة؟

- الفيلسوف في أي عمل يعرض على هو مدى قوة البناء التي تعتمد عليها الأحداث في السيناريو وهل توجد مرونة للتغيير من عدمه لأن هناك أعمال تكذب بحرفية شديدة لا تستطيع أن تعدلها وهناك أعمال تعتمد أحيانًا على الارتجال وهذه أضعف الأعمال من وجهة نظري والحمد لله أن رينا رزقي بالعمل مع كتاب ومبدعين لم استطع أن أغير كلمة واحدة من كتاباتهم لأن السيناريست الجيد يقوم بعمل لغة معينة للشخصية وبناء درامي لا يستطيع تعديله وهذه الأعمال تحترم جدا لأن أي تغيير فيها يعني إفساد للبناء الدرامي ككل

• ومماذا عن مسلسل (وعد الشيطان) مع الفنان عمرو يوسف؟

- انتهيت مؤخرًا من تصوير العمل بالكامل تحت قيادة المخرج كولين تيبج وهو عمل مختلف ومبهج وذو إمكانيات إنتاجية ضخمة ودوري فيه مختلف للغاية وانتظر عرضه على إحدى المنصات الإلكترونية مطلع العام الجديد ولا أستطيع الكشف عن تفاصيله ويشارك في بطولته كل من فتحي عبدالوهاب وعائشة بن أحمد وأحمد الراهي ومحمد إبراهيم يسرى وخالد كمال وعدد من ضيوف الشرف أبرزهم يليلي كريم، وهو من إخراج كولين تيبج

• وكيف ترى عرض الأعمال الفنية على المنصات؟

- أمر إيجابي للغاية ويبين مدى التحول التكنولوجي الذي يشهده العالم كله للمستقبل لهذه المنصات وأصبحت جميع الفئات والأعمار تنتظر هذه الأعمال لمشاهدتها لأن الأغلبية العظمى حاليًا تمتلك الأجهزة اللوحية والهواتف المختلفة ويشاهدون من خلالها الأعمال المختلفة والتي تناسب فئات الشركات في مواكبة هذا التطور الذي يدفعنا الي التطوير وتقديم كل ما هو جيد ولكن هذا لا يعني أن المنصات ستقتضي على السينما أو التلفزيون لأن كل منه له رونقه وجمهوره.

مما يدفع الكثير للتعاظم معها فالمسلسل يقدم نماذج مختلفة من النساء ومتنوع فالمسلسل يعتمد على التنوع والمفاجآت ويمكن ان يراه البعض بمنظور وآخرون يهاجمون ما يقدمه من منظور آخر.

• بعد عرض 4 أجزاء من المسلسل وفي انتظار عرض الجزء الخامس خلال الفترة المقبلة ألم تتخوف من إصابة الجمهور بالملل والتشبع من العمل؟

- ذكرت لك من قبل أن المسلسل يعتمد على الأحداث المتلاحقة والمتسارعة وهو ما يجعل الجمهور يتعلق به لأن طبيعة العمل تقديم أحداث جديدة ومختلفة وتطور شخصيات بشكل أكبر مع مرور الأحداث فيما يشبه الشجرة التي تنمو وتتفرع.

• وهل فكرت في الاعتذار عن العمل في وقت من الأوقات مثلما يعرض بعض الفنانين عن استكمال الأجزاء الخاصة بأي عمل؟

- لا لم افكر في الاعتذار عن استكمال دوري في الأنسة فرح لأن طبيعة الشخصية وتطورها وتقديمها لجوانب جديدة كانت مشجعة بالنسبالي على الاستمرار في المسلسل وهذا الفرق بين الأنسة فرح واي عمل آخر لأن عدم وجود تجديد وتطور للشخصية يعني أنه بمثابة حرق لهذه الشخصية وليس للاستثمار نجاحها في الأجزاء السابقة ان يتم تقديمها دون أي جديد واعتقد أن السيناريو هو ما يدفع الممثل على الاستمرار أو الاعتذار ولكن شخصية شادي نظرا لتطورها وغيرها على مدار الأحداث شجعتني على الاستمرار فيها واتمنى تقديمها الجزء عدة لو سمح الورق والحدوتة نفسها بذلك خاصة وأن جمهور الأنسة فرح أصبح من جميع الفئات.

• على ذكر جمهور الأنسة فرح أصبح للمسلسل جمهورها من الأطفال هل قدمت ذلك؟

- شيء جميل أن يكون لك جمهور من الأطفال ولا يوجد محاذير من الأسرة على مشاهدة العمل رغم فكرته وكون سعيدا بشدة حينما يراني طفل وينادي بي بشادي وهو ما يعني ان العمل ترك بصمة عند الأطفال.

• وهل فكرت في البحث عن عمل لتقديمه للأطفال؟

- الأطفال عالم آخر ومختلف فالأعمال التي تقدم لهم من أصعب الأعمال التي تقدم فنيا وان كانت امتعها ولا أستطيع ان افكر في تقديم عمل لهم لأن الأمر ليس بالأمر السهل لأن من الصعب إبهار الطفل او جذب انتباه بسهولة وهي مسؤولية كبيرة بداية من الورق نهاية بكل مشهد يتم تقديمه داخل العمل لأن النشء والأطفال لديهم رؤية مختلفة للعمل الفني ولابد من تقديم شيء محبب لهم لان الشخصيات تؤثر في نفوسهم فمن الصعب تقديم عمل لهم.

• نرى أن لأحمد مجدي اتجاه معين في التمثيل ألم تفكر في التمرد على هذه الشخصيات بتقديم شخصية مختلفة تمامًا؟

- بالفعل فكرت في تقديم عمل كوميدي ولكني وجدت ان الامر صعبا للغاية لان الكوميديا من أصعب أنواع التمثيل فإذا لم تكن متمكن من أدائها ستحول إلى عمل مسف وتافه وأنا لا أحب أن أقدم أعمال تافهة.

• وارى ان وجود ورق جيد لعمل كوميدي أصبح نادرًا فبالتنسبة لي

• في البداية كيف ترى النجاح الذي حققه مسلسل الأنسة فرح على مدار أجزائه المختلفة؟

- حقيقة هو نجاح مبهج بالنسبة لنا كفريق عمل للمسلسل فلم تكن نتوقع في البداية تعلق الناس بالعمل إلى هذا الحد خاصة وأن أحداث المسلسل في تطور وتعاود مستمر منذ حلقاته الأولى والكيمياء الخاصة التي تجمع فريق عمل المسلسل واضحة جدًا على الشاشة وهذا سر من أسرار نجاح العمل خاصة وان المسلسل كان يتطور بشكل ملحوظ فقد أصبحنا عائلة واحدة وعلاقتنا ببعضنا البعض أصبحت أقوى وأصبح هناك تفهم كبير لشخصيات التي تقدمها في العمل.

• وهل أثرت شخصية شادي التي تقدمها في المسلسل على أحمد مجدي كإنسان وفنان؟

- بالتأكيد أثرت في شخصيتي كإنسان وفنان لأنني تعايشت مع الشخصية بكل حواسي وحاولت في البداية ان افنع نفسي انها لم تؤثر على ولكني اكتشفت بعد فترة انها تسبب على وترت بداخلي العديد من الرواسب والبصمات خاصة وأن التحضيرات والوقت الذي نستغرقه في التصوير وتقديم أكثر من جزء من العمل يجعلنا نتعايش مع الشخصيات كأنها موجودة على أرض الواقع فليس من الطبيعي أن تقدم مشهدًا مؤثرًا أو لطيف لا يترك بك أثر سواء من الناحية النفسية أو الجسدية حزنًا أو فرحًا

• وكيف تخلصت من هذا التأثير الذي تركته شخصية شادي لديك؟

- حقيقة لا أعرف كيف تخلصت من هذا التأثير ولكني اكتشف انها تركت بصمات وليس تغييرها بالمعنى المفهوم لأنني اشتغلت على الشخصية بشكل كبير وطورتها واضفت لها من عندي لأن شخصية شادي تمر بالعديد من التطورات سواء من الناحية العاطفية او العملية فالمشاهد وجد تحولًا كبيرًا في الشخصية لان شادي الذي ظهر في أول مشهد في العمل مختلف تمامًا عن شادي في باقي الأجزاء لأنه اتخذ العديد من القرارات التي غيرت مسار حياته وبالتالي لا أستطيع أن أجزم ما الذي تغير لأنني أقدم شخصية نرجسية تمر بتجارب صعبة تحولت لشخص مسؤول كما أن مروره بتجربة العلاج من السرطان التي كانت ثقيلة بشكل كبير على أحمد مجدي جعلتني انظر لأهمية الموضوع وهذا ما جعلني اكره العديد من العيوب في شخصية شادي واحب بعض الميزات وتمكنت في النهاية من الفصل بين أحمد مجدي وشادي والحقيقة أن الشخصية بعد الجزء الثالث أصبحت تمشي بداخلي وأصبحت أعرف كل مفاصلها وكلما يكبر الشخص يصعب متمكنًا أكثر من أدائه كتمثل وأصبحت أكثر نفسيًا للفصل بين شخصية على الورق وبين حياتي الشخصية.

• ولكن الأنسة فرح طرح نمودج من العلاقات البعيدة كل البعد من مجتمعنا الشرقي ألم تخشى من الهجوم؟

- صراحة لا أخشى الهجوم من أي شيء ورغم أننا قدمنا نمودجًا من العلاقات الغير التقليدية والجريئة ولكن كنا نرغب في الابتعاد عن كل ما هو تقليدي فرغينا في تقديم شيء جديد ومختلف ومسلسل الأنسة فرح ينتمي إلى الفانتازيا التي تعرض فئات تعيش مع جدتها والدتها لموقف صعب يغير من مسار حياتها

## راندا عبد السلام محققة شرطة في (عالم W)



تستكمل الفنانة راندا عبد السلام، تصوير أحداث دورها في مسلسل "عالم W" والذي تدور أحداثه حول الأبطال الخارقين، ومن المفترض أن يُعرض العمل على إحدى المنصات الإلكترونية.

وتجسد راندا ضمن أحداث العمل، دور محققة شرطة تساهم بشكل كبير في تحول الأحداث في العمل، والمسلسل من بطولة محمد لطفى، وحماة هلال، وشريف رمزي، محمد الشرنوبلي، ومحمد مكاي، وداليا شوقي، وجوليا شواشي، وهو من إخراج ياسين حسن، ومن تأليف كريم أسامة، وإنتاج سيف عريبي.

وكانت آخر أعمال راندا عبد السلام، مشاركتها في حكاية "عقبال عوضك" ضمن حكايات مسلسل "زي القمر"، وشارك في بطولتها كل من: مي كساب، هالة فاخر، أحمد جمال سعيد، محمد جمعة، وعدد من الشباب، ومن إخراج معتز حسام.

وقدمت راندا عبد السلام، خلال العمل، شخصية "شادية"، التي تعول والدتها، وتدور الأحداث في إطار درامي مؤثر.

وقالت راندا، في تصريحات سابقة: (دوري في المسلسل أنانية وطماع، والقصة بتاعتها موجودة قدامنا كل يوم في كل أسرة، وترشحت من المخرج معتز حسام).

## إسعاد يونس تنضم لمسلسل (لام شمسية) مع مني زكي

وتأليف مريم نعيم. وبدأت مني زكي في تحضيرات مسلسلها الرمضاني المقبل "لام شمسية"، حيث وضعت الجهة المنتجة للعمل خطة زمنية للانتهاء من التصوير قبل حلول الشهر الكريم.

ويعد مسلسل "لام شمسية" هو أحد الأعمال الفنية التي تعود من خلالها إسعاد يونس إلى التمثيل بعد فترة انقطاع والاهتمام ببرنامجهما صاحبة السعادة، حيث عادت ومخرًا من خلال الفيلم السينمائي 200 جنيه، والذي قام ببطولته عدد كبير من النجوم من بينهم الفنان أحمد السعدني ودينا فؤاد وأحمد رزق وآخرون.

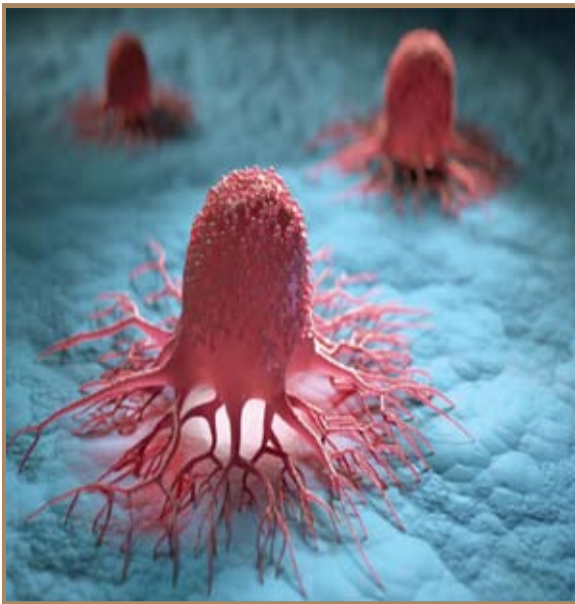
أما مني زكي، فقد شاركت في السياق الرمضاني الماضي من خلال مسلسل "لعبة نيوتن"، وحقق العمل نجاحًا كبيرًا، وشارك في بطولته الفنانين محمد ممدوح، محمد فراج، سيد رجب، عائشة بن أحمد، وعدد كبير من الفنانين، تأليف وإخراج تامر محسن.

ويعد لام شمسية بطولته كل من الفنانين إيد نصار، وأحمد رزق، وسيخرجه كريم الشناوي.



# الفكر

## دراسة: فيتامينا B6 وB12 قد يزيدان خطر الإصابة بالسرطان



أفادت صحيفة "Express" نقلا على نتائج البحث العلمي لعلماء جامعة ولاية أوهايو الأمريكية بأن تناول كميات كبيرة من فيتاميني B6 وB12 يزيد خطر الإصابة بالسرطان. وأثناء الدراسة أجرى العلماء مقابلات مع أكثر من 77 ألف شخص بشأن مرات تناولهم لهذه الفيتامينات، بما في ذلك كانوا يأخذون لهذه الاعتبار جرعة المواد التي يتم تناولها والنظام الغذائي المعتاد خلال السنوات العشر الماضية. وبعد 6 سنوات درس العلماء الحالة الصحية للمشاركين في الدراسة للتحقق من وجود علامات للسرطان في أجسامهم. وبعد فحص العديد من المؤشرات التي تؤثر على خطر الإصابة بالسرطان، أعلن الخبراء عن ازدياد خطر تطور سرطان الرئة بسبب تناول فيتامين B12 بمقدار 30% وبسبب تناول فيتامين B6 بمقدار 40%. تبين أن تناول هذه المواد بشكل منفصل عن مركب الفيتامينات بجرعات كبيرة يشكل خطورة خاصة على الرجال. وقال كبير مؤلفي البحث، تيودور براسكي: "لدى الرجال الذين كانوا يتناولون أكثر من 55 ميكروغراما من فيتامين B12 يوميا ازداد خطر الإصابة بسرطان الرئة بمقدار 98% مقارنة مع الرجال الذين لم يكونوا يتناولون فيتامينات B. ولدى الرجال الذين كانوا في المرحلة الأولى من البحث يدخنون ويتناولون كمية كبيرة من فيتامينات B كانت نسبة خطر إصابتهم بسرطان الرئة أعلى بمقدار ما بين 3 و4 مرات".

## تحذير من مشكلة مرهقة قد تدل على الانتشار السريع للسرطان!

بعد السرطان أحد الأسباب الرئيسية للوفاة في جميع أنحاء العالم، لكن الباحثين لم يجدوا علاجاً بعد. وتعمل هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) على زيادة الوعي بأعراض السرطان، في محاولة للمساعدة في التعرف المبكر على المرض. وأوضح الدكتور حسين عبده، المدير السريري والمُشرف الصيدلي "Medicine Direct"، أن إحدى العلامات الأقل شهرة في الحلق قد تشير إلى السرطان.

وفي عام 2006، وجدت دراسة إيرلندية صغيرة تعتمد على عينة من 99 مريضا مصابا بسرطان المريء، أن 27% منهم أبلغوا عن نوبات الفواق المستمرة.

ومع ذلك، ما يزال سبب تعرض هؤلاء المرضى لهذه الهجمات غير واضح. وفي وقت الدراسة، أوضح الباحث الرئيسي، توماس والش، أن الفواق كان عرضا لم يتم التعرف عليه سابقا لسرطان المريء ويستدعي مزيدا من التحقيق.

وأشار إلى أن الفواق المستمر - في إشارة إلى النوبات التي تستمر عادة أكثر من 48 ساعة - لم تكن أكثر الأعراض شيوعا التي أبلغ عنها أثناء الدراسة. وأظهرت النتائج أن 68% من المشاركين أفادوا بفقدان الوزن و82% يعانون من صعوبة في البلع، كما حددت الفواق كأعراض شائعة. وينجم الفواق عن تشنج مفاجئ في الحجاب الحاجز - العضلة التي تفصل البطن عن الصدر. وبحسب الدكتور عبده، فإنها "مشكلة شائعة تؤثر على الجميع من وقت لآخر".

وعادة ما يكون سببها الأكل أو الشرب بسرعة كبيرة أو شرب الكحول أو الإفراط في تناول الطعام. ومع ذلك، قد تكون هناك علامة على الإصابة بالسرطان إذا توقفت معدتك عن العمل بشكل صحيح ولاحظت أنها منتفخة دون سبب واضح.

وأوضح حسين عبده أنه إذا ضغط الورم على الحجاب الحاجز، فقد يؤدي ذلك إلى حدوث تشنجات، وكررت فرضية والش هذه النظرية في عام 2006. واقترح أن الفواق في مرضى سرطان المريء يمكن أن يكون مرتبطا بالعضب الحجابي، الذي يتحكم في الحجاب الحاجز. وأضاف عبده: "إذا كان الشخص يعاني من الفواق المستمر، فعليه التحدث إلى طبيبه، إذا لم يجد الطبيب سببا واضحا له، فيجوز له إحالة المريض لإجراء فحوصات مثل التنظير الداخلي أو تصوير الصدر بالأشعة السينية أو تخطيط القلب أو اختبارات الدم. وخلال هذه الاختبارات يمكن اكتشاف السرطان".

ويبلغ معدل البقاء على قيد الحياة لسرطان المريء، 90% عند علاجه في المرحلة الأولى بعد الاكتشاف المبكر.

وعلى الرغم من أن الفواق قد يشير إلى المرض، إلا أنه يعتبر من الأعراض النادرة نسبيا.

وتقول مؤسسة أبحاث السرطان في المملكة المتحدة: "الفواق مشكلة شائعة نواجهها جميعا من وقت لآخر. ولكن عندما يكون الفواق من أعراض السرطان أو أحد الآثار الجانبية لعلاج السرطان، فيمكن أن يستمر لفترة أطول".



عداؤون يرتدون زي بابا نويل ويستعدون لسباق المدينة السنوي في سكوبي - ا ف ب

## قرأت لك

### فوائد الكرز



الكرز من الثمار الغنية بالطاقة وبمضادات الأكسدة المهمة التي لها دور في التخلص من الجذور الحرة الناتجة عن الضرر التأكسدي. الكرز يساعد الحامل على التخفيف من آلام العضلات أو حالة

إحساسها بفقدان القوة والنشاط

استهلاك الكرز يوميا من قبل الحامل يساعدها على الوقاية من سكري الحمل، ومع المريضة -فعليا- فهو يحسن امتصاص وتنظيم مستويات السكر في الدم.

الكرز يمتلك القدرة على تحسين النوم والمزاج والأداء المعرفي. تناول الحامل للكرز الحلو مدة شهر يخفف من أعراض القلب، والسكتة الدماغية، واضطرابات المناعة الذاتية، كما أنه علاج للسعال. الصبغة الحمراء في الكرز تحد من الالتهابات والتورم وآلام المفاصل التي عادة ما تضايق الحامل، كما أن احتواء الكرز على البيوتاسيوم يجعل الحامل تحتفظ بالماء، وتضبط ضغط الدم في الجسم، وبالتالي تمنع خطر تسهم الحمل.

شرب كوب من عصير الكرز كل يوم يساعد الحامل على التغلب على اضطرابات النوم، وفيتامين "C" الموجود بداخله يقوي الأوعية الدموية، ويساعد على ضخ ما يكفي من الدم إلى الجنين.

## سؤال وجواب

- ما اسم المادة التي تعطي النبات لونه الأخضر؟  
الككلوروفيل
- ما الدولة الأكثر إنتاجاً للزهور في العالم؟  
هولندا
- ما النسبة المئوية للماء في حبة الخيار الواحدة؟  
96%
- ما هو العضو الذي يستخدمه الثعبان في حاسة الشم؟  
لسانه
- من مكتشف معدن اليورانيوم؟  
الكيميائي الألماني مارتن كلايبروت هو مكتشف اليورانيوم .

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن نبضات القلب تتأثر بحجم الجسم ، فعدد ضربات قلب الإنسان العادي ثمانين ضربة في الدقيقة .. و في الفيل 25 ضربة في الدقيقة .. و في الفأر 700 ضربة في الدقيقة .. أما قلب العصفور فعدد ضرباته 1000 ضربة في الدقيقة.
- هل تعلم أن الطفل حديث الولادة يبكي في المتوسط مدة 113 دقيقة يوميا .. و الدموع التي يفرزها تساعد كثيراً على رعاية صحته العامة ..
- هل تعلم أن السائل المحيط بالعينين والذي يعرف باسم الدموع هو أقوى مطهر.
- هل تعلم أن الدموع تحتوي على مواد كيميائية مسكنة للألم فيفرزها المخ عندما يبكي الإنسان.
- هل تعلم أن أهم وظيفة للطحال هي تهشيم الكرات الدموية الحمراء التي أصابها الهرم و العجز و يشاركه في هذه المهمة الكبد.
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين.
- هل تعلم أن الرجل العادي يعيش بمعدل 20 ألف خطوة يوميا .. أي في خلال 80 سنة يكون قد طاف حول العالم ستة مرات.

## قصة الصدقة

كان هناك رجل بخيل جدا رغم غناه ويعيش عيشة الفقراء ولا يأكل ولسرته القليل ولا يشتري لهم طلباتهم الا نادرا، يقبض على امواله وكأنه يقبض على الدنيا بيده، وقد ذقت زوجته المرار لتغير من طبعه ولا فائدة في احد الايام مرض ابنه الكبير سالم مرض شديدا لم يعرف له الطبيب علاج فخرج من قصر الرجل وهو يقول لن تجد له علاج والعوض عند الله هذه ودعيته فاتركها تذهب اليه ... جلست الام واطفالها سيكون اخيهم الذي يصارع الموت ثم وفت وهي تصرخ في زوجها كل اولادنا سيموتون لانهم لا يأكلون لا يتغذون نحن نعيش في مرار اكثر من الفقراء انفسهم لعنك الله ولعن نفودك سأخرج واعمل في بيت الناس واطعم اطفالي ففزع الرجل وقال كفي عن هذا الهراء كل الناس تمرض وكلهم يموتون فقالت بخلك هو مرضنا . وفي وسط هذا المرار جاء صديقا له معروف عنه التقوى والورع فأخذ يواسيه في ابنه ويدعو له بالشفاء وبعد ان انتهى قال له ان هذه الدنيا ايامها معدودة مهما كثرت واذا كان الله يعطينا فهو يعطينا لشكره ويزيدنا، اذا مرض ابنك الان فسيمرض غيره بعد ثم ثم يأتي وقت يضيع فيه ما معك .. يا ابا سالم تحدث بنعمة ربك ولا تتكرها .. انت لا تتصدق، ولا تطعم اطفالك وزوجتك .. انت لا تؤدي فرض الله توفيرا للمياه .. لا تدفع زكاته بخلا .. لم تحج لبيته مخافة على نفودك ان تنقص، اشياء كثيرة فعلها تغضب الله وتنتظر منه رحمة ؟ ألم تسأل نفسك ما النهاية، يا ابا سالم، كل ما استطيعه هو ان اقول لك داوا مرضاكم بالصدقة .. انصرف الرجل وترك ابا سالم يفكر طوال الليل وعند الفجر صاح المؤذن بالنداء وصوته الجميل يدعو عباد الله المؤمنين للوقوف بين يدي الله فأجلس ابا سالم يتوضأ والى المسجد ذهب سجد وركع وبكى وغسلت دموعه حزنه وخرج إلى بيته ليحضر ولرة الاولى في حياته تقودا يمسكها في يده عن قناعة ويخرج للشارع مستترا في الظلام يطرق ابواب الفقراء سرا ويعطيهم ويقول لهم ادعوا لولدي سالم بالشفاء، وقد كانت عيناه تدمع وهو يطلب الشفاء لسالم .. ايام قليلة مرت وبدأ سالم يستعيد صحته وعافيته فعم الفرح للبيت خاصة ان ابا سالم قد كره بخله واطلق لزوجته المال تصرف منه بدون ان تنسى صدقة الفقراء لان ايام الدنيا معدودة .

